



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

平石地区健康づくり推進協議会

平石地区ウォーキングマップ

平石の自然と歴史を探访するコース

コース距離 **4.25km** 所要時間 **53分**
四季折々の田園風景と境内・林道を楽しみ、自然いっぱいの山下川遊歩道を歩く、歴史と文化を感じるコースです。

緑の相談所	640m	平出雷電神社	910m	山下川
1,130m	8分		11分	
14分		710m	860m	
		9分	11分	

ひらりの里あさひが丘
標高20mの高台にある林を切り開いてできた憩いの場です。平出の田園風景を一望できます。

平出雷電神社
平成23年「とちぎのふるさと田園風景百選」に選定された美しく豊かな田園風景が、神社周辺に広がっています。

山下川
山下川を散策すると、マゴイが泳ぎ、時にはカワセミが羽を休めている姿を見ることができます。

廣琳寺
市指定天然記念物のシダレザクラや市指定文化財の木造文殊菩薩坐像が有名です。(木造文殊菩薩坐像の拝観には、お寺の許可が必要になります。)

平出城跡の土塁

鬼怒中学校

新4号バイパス

平出雷電神社

山下川

平出街道

緑の相談所
公園内では、四季折々の花や樹木を楽しみながら散歩することができます。

WC トイレ設置場所

AED設置場所

こちらを1周すると、1km13分プラスされます。

こちらを1周すると、180m2分プラスされます。

注意 階段になっています。

消費エネルギー計算式
3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

体重60kgの場合
このコース消費カロリーは **183kcal**で、バナナ(中)2本相当です。



歴史と自然あふれるコース

平石地区のウォーキングマップは、この地域の歴史と文化、自然を感じることができるコースです。廣琳寺では見事なシダレザクラや市の指定文化財である菩薩像を見ることができます。また、ひらりの里あさひが丘は、田園風景を一望できる憩いの場となっています。この他にも見どころポイントがたくさんありますので、ぜひ平石地区の四季を感じながら歩いてみてください。

私たちは、ウォーキングの他にもストレッチ、筋肉トレーニングなどを行っています。ぜひご参加ください。

歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

冬のウォーキングで心掛けること

- 寒い時期でも、水分補給を忘れずに
- 衣服の調節ができるものを
- ウォーキングの前後に必ず軽い体操やストレッチを
- 風邪予防にうがい・手洗いを

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、1月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮